

ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга
 Дополнительная общеразвивающая программа
 «Стретчинг»

<i>Тема программы</i>	<i>Название материала</i>
1 год обучения	
Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие.	Видеоархив: video.yandex.ru , utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
Упражнения стоя	Музыкальный материал (Современные ритмы). Видеоматериалы стретчиновых упражнений.
Упражнения сидя и на спине	Музыкальный материал. Видеоархив: video.yandex.ru , utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
Упражнения в упоре	Музыкальный материал (Современный жанр).
Шпагаты	Видеоархив: video.yandex.ru , utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
Мосты	Аудиозаписи музыкальных композиций.
Парный стретчинг	Видеоархив: video.yandex.ru , utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
Разучивание танцевальных композиций.	Диски с записями музыкальных композиций. Видеоархив: video.yandex.ru
Проверим себя. Итоговое занятие	Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/